

نصائح عامة لمريض السكري

إن الإصابة بمرض السكري تتطلب منك الإلتزام بنظام تغذية خاص لكي تحمي جسمك من أعراض مرض السكري ومضاعفاته لذا فإننا نرجو منك إتباع هذه الإرشادات التالية :



تجنب قدر الإمكان ما يلي :

الأطعمة السكرية مثل : السكر - العسل - الجلي - الكريمة والمهلبية - حلاوة الطحينية - الكيك - الحلوى البسكويت المحلى - الشوكولاتة - المشروبات الغازية.

الأطعمة الدهنية مثل : زيت الطبخ - السمن النباتي - الزبدة - القشدة - اللحوم الدهنية - الأطعمة المقلية والمرق .

نصائح حول الحمية الغذائية :

- كميات معتدلة من الكربوهيدرات مثل خبز البر ، الخبز العربي ، الجريش ، الأرز ، المكرونة ، البطاطس، المرقوق، المطايز...
- منتجات الحليب والألبان : حليب قليل الدسم ، اللبن أو الزبادي قليل الدسم - كوبان يومياً .
- فواكه طازجة ثلاث مرات يومياً وما لا يزيد عن ثلاث حبات من التمر .
- كمية صغيرة من البروتينات مثل : الفول ، العدس ، اللحوم ، الدجاج ، السمك ، البيض ، الجبن واللبن ،
- تناول قدر وافر من السلطات والخضروات .
- تناول كميات وافرة من المياه والمشروبات الخالية من السكر .
- حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
- تمرين رياضي يناسب لحالتك من نصف ساعة إلى ساعة يومياً .